

E 2

Owner's Manual :: 2-12



Mode d'emploi :: 13-23



Manual del usuario :: 24-34



Gebruikers gids :: 35-45



583 1028A
© TUNTURI 2001



TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This manual is an essential part of your equipment: read it through carefully before assembling, using or servicing your equipment. Please keep the manual somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

- :: Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- :: If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- :: The device is not to be used outdoors. E2 tolerates an environment measuring + 10° C to + 35° C. Air humidity must never exceed 90 %.
- :: Place the equipment on a firm, level and protected surface.
- :: The device can only be used at home.
- :: Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- :: Before you start using the equipment, make sure it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- :: Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this manual. All other servicing else must be left to someone familiar with the maintenance of electro-mechanical devices and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work. Always follow these maintenance instructions.
- :: The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnetic field.
- :: Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- :: The device must not be used by persons weighing over 135 kg.



WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style. In Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivational training partner. Whatever your training goal, we are certain this is the equipment to get you there.

ASSEMBLY ::

Start by unpacking the equipment and check that you have the following parts:

1. Frame
2. Rear support
3. Plastic covers for front support (2)
4. Handlebar / interface
5. Ear sensor
6. Assembly hardware kit (contents are marked with an * in the spare part list)

In case of problems contact your Tunturi dealer.

The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment.

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. The figures referred to in the text are in the back fold.

Assemble your fitness equipment as follows:

SUPPORTS (FIGURES 1 AND 2)

- :: Place the rear support under the frame and fasten it with two hex screws and washers.
- :: Tilt the cycle back so that it rests on the rear support and seat. Push the plastic covers into place at the ends of the front support. Turn the cycle back to upright position.

HANDLEBAR (FIGURES 3 AND 4)

- :: Expose the wire coming from the frame tube by unwrapping the tape that covers it, and then connect it to the counterpart in the handlebar support tube. Ensure that the joint is securely locked by gently pulling the wire.
- :: Thread the wire carefully inside the frame tube and push the handlebar support tube into place inside the frame tube, so that the fastening screws are on the front of the tube.
- :: **NOTE!** Use the enclosed Allen key to tighten both fastening screws through the holes in the tube. Tighten the fastening screws by turning them counter-clockwise.
- :: Pull out the tape protecting batteries from the side of the meter. The meter becomes activated.
- :: Remove the protecting film from the display.

ADJUSTMENTS ::

CORRECT EXERCISING POSITION

The seat height should be set so that the heel of the foot reaches the pedal with the leg straight and the pedal at its lowest point. To raise or lower the seat: First turn the locking knob one turn counter-clockwise, then pull the locking knob outwards, so that the seat tube can be moved freely up and down. Once the height is right, let go of the knob and



the seat locks into place. Turn the locking knob clockwise to tighten. **NOTE!** Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

The scale on the seat tube helps you remember the seat height that suits you best. The seat can be inclined forward or backward by turning the green adjustment ring below the saddle. The seat inclines forward when the ring is turned clockwise, and back when the ring is turned counter-clockwise. Do not try to adjust seat inclination when you're sitting on the seat - the ring won't turn.

HANDLEBAR SET-UP

Loosen the grey knob in front of the handlebar and adjust the handlebar position until your training position feels comfortable. Tighten the grey knob carefully.

PEDALS

Select strap tightness, set the appropriate strap hole on the retainer from below and pull forcibly upward. Especially when the equipment is new, the strap fastening may seem relatively tight.

PEDALLING RESISTANCE

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counterclockwise (- direction) to decrease resistance. The scale above the knob (0-8) helps you find and reset a suitable resistance.

EXERCISING WITH TUNTURI ::

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart-rate. First find your maximum heart-rate, i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

Women: 226 - age Men: 220 - age

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

Beginner: 50-60 % of maximum heart rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended.

Trainer: 60-70 % of maximum heart rate

Perfect for improving and maintaining fitness. You should train for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

Active trainer: 70-80 % of maximum heart rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes a long history of exercising.

PULSE MEASUREMENT ::

1. Push the ear sensor connector into the interface connector.
2. Attach the ear sensor to your earlobe.
3. Attach the sensor wire to your shirt with the clip provided. This prevents the sensor and wire from moving, which may interfere with measuring.

If there are problems in pulse measurement:

- :: The display shows - - instead of the heart rate.
- :: Check how the sensor works while not pedalling.
- :: Try measuring on the inside surface of the ear or on the tip of your finger.
- :: Rub the earlobe with your fingers to quicken circulation.
- :: If pulse values rise above 150 beats/min., earlobe measurement may be affected by the faster circulation.
- :: Sometimes a strong light source in the immediate vicinity of the user may cause disturbances. Turn the ear sensor the other way around on your earlobe.

Keep the ear sensor clean. Clean the ear sensor after use with a damp cloth and dry carefully.

You can buy a heart-rate belt for telemetric measurement from your Tunturi dealer as an accessory. Due to its reliability we recommend the heart-rate belt.

METER ::

RESET

Pressing Reset always resets the value on the display.


SET

Press Set key for 2 seconds to set units of measurement.

- :: Default units are rpm, km and kcal.
- :: To change the units press the - or + key until the desired units are displayed.
- :: To measure speed you can set either revolutions per minute, (rpm), kilometres per hour (km/h) or miles per hour (mph). Energy consumption measurement can be set for kilocalories (kcal) or kilojoules (kJ).
- :: In addition to rpm you can also select either kilometres (km) or miles as distance measures. If km/h is selected as the unit to measure speed, km will automatically be the unit for distance. The same applies to the units mph and miles.
- :: The user interface automatically returns to the main display 5 seconds after the Set key was last pressed.
- :: Press the Reset key to exit the setting function without saving the adjustment. This resets the readings on the main display.

MAIN DISPLAY ::

When you turn the user interface on, the display shows the following exercise parameters:

1. **Efficiency (W)**
:: Figure indicates exercise efficiency in Watts, which depends on pedalling speed and resistance adjustment.
-  2. **Energy consumption (kcal/kJ)**
:: Displays cumulative energy consumption (0-999); default setting is kcal.
3. **Speed (rpm / km/h / mph)**
:: Default setting is rpm (pedal revolutions / minute).
4. **Pulse**
:: Heart rate transmitter belt or an ear sensor is required.
:: If the user interface does not receive a heart-rate signal, - - is displayed instead of the heart rate.

NOTE! Always disconnect the ear sensor from the user interface if using a heart rate transmitter belt; the ear sensor will interfere with the heart rate transmitter.

5. **Time**
:: Displays the exercise time elapsed between 0:00 - 59:59 minutes and between 1:00 - 10:00 hours in 1 minute increments.
:: Time display stops if speed falls to zero.
6. **Distance (km / miles)**
:: Default display setting is km.
:: Displays the distance travelled during the workout in km (or miles) to two decimal points up to 9.99 km (or miles) and with one decimal point up to 99.9.

TRANSPORT AND STORAGE ::

Follow these instructions when carrying and moving the cycle about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

Stand behind the device. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support. Tilt the device so that it rests on its transport wheels. Wheel the device to move it on these transport wheels. Lower the device while holding on to the handlebar and remain behind the device all the time.

If the device is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to slightly uneven pedalling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

To prevent the cycle malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

MAINTENANCE ::

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- :: After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon or car wax. Do not use solvents. The magnetic brake is based on magnetic resistance; resistance level is measured electronically and shown as a watt-reading on the display.
- :: Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be recalibrated when assembled, serviced and used according to this owner's manual.

If the meter display shows text "LO BAT", change the batteries. Loosen the 6 fastening screws in the top of the meter. Carefully lift the top, cut the ribbon over the batteries and remove the old batteries. Place the new batteries (3 x 1.5 V AA) in the holder and replace the top of the meter.

If the display malfunctions proceed as follows:

Loosen the 6 fastening screws in the top of the meter. Carefully lift the top and turn it so that the wire joint is exposed. Detach the joint by pressing the lever towards the wire and pull the wire connector out. Be careful not to let the wire drop inside the tube. If the bottom of the meter is damaged, remove it by unscrewing the 2 fastening screws at the bottom. Defective parts should be sent to your Tunturi dealer. Ensure that the meter wire is securely locked in place when replacing the top of the interface by gently pulling on the joint.

NOTE! Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it is unnecessary to take the whole device in for repair, as it is usually sufficient to replace the defective part. If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. The location of the serial number sticker is shown on the inside cover. Please also state the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts for your equipment, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part number of the required part. There is a spare part list at the back of this manual. Use only components and parts mentioned in the spare part list.

TECHNICAL DATA ::

Length	96 cm	Height	124 cm
Width	69 cm	Weight	35 kg

All Tunturi models and user interfaces meet the requirements of the EU EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

All Tunturi ergometers meet CEN precision and safety standards (Class A, EN-957, parts 1 and 5).

TIPS ::

ABOUT YOUR HEALTH

- :: To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- :: Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

ABOUT USING THE EQUIPMENT

- :: If children are allowed to use the fitness equipment, they should be supervised and taught to use it properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- :: Only one person may use the cycle at a time.
- :: Protect the user interface from excess sunlight. Do not let the interface come into contact with water.
- :: Hold the handlebar for support when getting on or off the cycle.
- :: Wear appropriate clothing and shoes while exercising.
- :: Keep hands clear of any moving parts.


NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

We wish you many enjoyable workouts with your new Tunturi training partner!

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce manuel est une pièce essentielle de votre appareil : lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour bien utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

- :: Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- :: En cas de nausées, vertiges ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
-  :: L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de + 10° C à + 35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
- :: Installez l'appareil sur une surface plane et ferme, et sur un tapis protecteur.
- :: L'appareil peut être utilisé seulement à la maison.
- :: N'utilisez jamais un appareil défectueux ou incomplet.
- :: N'essayez pas d'effectuer d'autres mesures d'entretien ou réglage que celles décrites dans ce mode d'emploi. Toutes les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, au regard des lois du pays concerné (ou équivalent), à accomplir des travaux de maintenance et réparations. Les instructions d'entretien de ce mode d'emploi doivent être scrupuleusement suivies.
- :: Le champ magnétique généré par les aimants de l'arc de frein peut endommager par ex. les montres ou les cartes bancaires, si elles entrent en contact direct avec le champ en question.
- :: Appuyez sur les touches avec l'intérieur des bouts de vos doigts ; les ongles peuvent endommager le film les protégeant.
- :: L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira.

ASSEMBLAGE ::

Commencez par vérifier que toutes les pièces suivantes sont en votre possession:

1. Châssis
2. Support arrière
3. Protections plastiques pour le pied avant (2)
4. Support du guidon / l'unité des compteurs
5. Clip oreille
6. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées)

Pour tous problèmes, adressez-vous à votre distributeur.

L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut une fois l'appareil déballé.

Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Les figures mentionnées dans le texte se trouvent sur les pages au dos du dépliant.

Assemblez votre appareil comme suit :

SUPPORTS ARRIERES (FIGURES 1 ET 2)

- :: Placez le support arrière sous la partie arrière du châssis et fixez-le avec deux vis hexagonales et deux rondelles.
- :: Basculez l'appareil vers l'arrière pour le faire reposer sur son support arrière et son siège et enfoncez les embouts protecteurs en plastique aux deux extrémités du support avant. Remettez l'appareil dans sa position normale.

BARRE DU GUIDON (FIGURES 3 ET 4)

- :: Détachez le fil scotché au tube du châssis et connectez-le au fil venant du tube du support du guidon.
- :: Faites pénétrer, avec précaution, le fil à l'intérieur du tube du châssis et enfoncez le tube du guidon dans celui du châssis de façon à ce que les trous des vis de fixation se trouvent en face intérieure.
- :: **ATTENTION !** Serrez les deux vis de fixation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide de la vis à six pans creux prévue à cet effet.
- :: Retirez la bande qui protège des piles du côté gauche de l'unité des compteurs. L'unité des compteurs s'activera maintenant.
- :: Retirez le film protecteur recouvrant l'écran d'affichage de l'unité des compteurs.

REGLAGES ::

REGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE L'INCLINAISON DE LA SELLE

La hauteur de la selle devrait être réglée de façon à ce que la voûte plantaire touche la pédale, au plus bas de sa course, la jambe étant pratiquement tendue. Pour monter ou descendre la selle, procédez ainsi : Dévissez d'un tour le bouton de verrouillage en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez ensuite le bouton de verrouillage vers l'extérieur de façon à ce que le tube de la selle puisse être librement sorti ou enfoncé. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer. **ATTENTION!** Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement !

Les repères gravés sur le tube de la selle vous permettent de mémoriser plus facilement la hauteur de selle qui vous convient. La selle peut être inclinée vers l'avant ou vers l'arrière, en tournant la bague verte de réglage se trouvant sous la selle. Tournez la bague dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour incliner la selle vers l'avant, et dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'incliner vers l'arrière. N'essayez pas de régler l'inclinaison de la selle quand vous êtes assis dessus, la bague de réglage ne tournera pas.

REGLAGE DU GUIDON

Desserrez le bouton gris se trouvant en face du guidon et réglez la position du guidon jusqu'à obtention d'une position confortable d'entraînement. Serrez le bouton gris avec soin.

PÉDALES

Choisissez le serrage de la courroie, mettez le trou approprié en place sur le dispositif de retenue, par en dessous et tirez énergiquement vers le haut. Le serrage de la courroie peut paraître un peu dur, surtout quand l'équipement est neuf.

VOTRE ENTRAÎNEMENT ::

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives:

Femme : 226 - âge Homme : 220 - âge

Notez bien que ce sont là des valeurs moyennes et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum perd en moyenne une pulsation par an. Si vous faites partie d'un groupe «à risque», consultez toujours votre médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

Débutant : 50 -60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine.

Entraînement : 60 -70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Entraînez-vous au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, on peut augmenter soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

Entraînement actif : 70 -80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

MESURE DU POULS ::

1. Enfoncez le connecteur du capteur dans le connecteur sur la gauche de l'interface.
2. Mettez le capteur sur le lobe de votre oreille.
3. Attachez le fil du capteur à votre T-shirt à l'aide de la pince fournie, de sorte que le capteur et le fil restent en place. Le mouvement du corps pendant l'entraînement pourrait, autrement, perturber la mesure.

En cas de problème de mesure du pouls :

- :: L'affichage indique - - à la place de la valeur du pouls.
- :: Regardez comment le capteur fonctionne quand vous ne pédalez pas.
- :: Essayez de mesurer le pouls sur la surface interne du pavillon ou au bout d'un doigt.
- :: Massez du bout des doigts le lobe de votre oreille pour en activer la circulation sanguine.
- :: Si la valeur du pouls dépasse 150 pulsations/minute, l'accélération de la circulation sanguine affecte peut-être la mesure.
- :: Parfois, une forte intensité lumineuse à proximité immédiate de l'utilisateur peut engendrer des perturbations. Tournez le capteur de l'autre côté du lobe de votre oreille.

Pensez à nettoyer le capteur après usage, à l'aide d'un chiffon humide, et séchez-le soigneusement.

Nous recommandons l'usage d'une ceinture cardiaque disponible en option auprès de votre distributeur.

UNITE DES COMPTEURS ::

RESET

Un appui sur Reset remet **tarjoyvs** toutes les valeurs à zéro.

SET

Pour le choix des unités de mesure, appuyez sur la touche Set pendant 2 secondes.

- :: Les unités par défaut sont rpm, km et kcal.
- :: Pour changer d'unités, utilisez les touches -/+.
- :: Pour la vitesse, vous avez le choix entre tours de pédalier (rpm), kilomètres (km/h) ou milles (mph) et pour l'énergie consommée entre kilocalories (kcal) ou kilojoules (kJ).
- :: Pour la distance, vous avez le choix entre kilomètres (km) ou milles (miles) ; et si vous avez choisi pour la vitesse km/h, l'unité de la distance sera automatiquement le kilomètre. Même remarque pour mph et le mille.
- :: L'écran se remet en affichage universel 5 secondes après le dernier appui sur la touche - ou +.
- :: En appuyant sur Reset, vous sortez de cette fonction sans que les changements effectués soient mis en mémoire. Ceci remet en plus zéro toutes les valeurs de l'affichage universel.

AFFICHAGE UNIVERSEL ::

A la mise sous tension de l'interface utilisateur, elle affiche tous les paramètres d'exercice à la fois :

1. **Effort (W)**
:: Cette valeur indique l'effort de pédalage en Watts en fonction de la vitesse de pédalage et de la résistance réglée.
2. **Consommation d'énergie (kcal / kJ)**
:: Affiche la consommation d'énergie cumulative (0-999); l'unité d'affichage par défaut est kcal.
3. **Vitesse de pédalage (rpm / km/h / mph)**
:: L'unité d'affichage par défaut est rpm (tours de pédalier par minute).
4. **Pouls**
:: Pour que cette affichage apparaisse, il faut que vous portiez la ceinture de mesure ou le capteur oreille.
:: Si la mesure du pouls n'est pas utilisée, l'affichage indique - - à la place de la valeur du pouls.

ATTENTION ! Si vous portez la ceinture de mesure du pouls, déconnectez toujours le capteur oreille de l'interface utilisateur, car le capteur oreille cause de l'interférence à la mesure du pouls.

5. **Durée**
:: Indique le temps écoulé, de 0:00 à 59:59, à intervalles d'une seconde, et de 1:00 à 10:00, à intervalles d'une minute.
:: L'affichage de la durée s'arrête si la vitesse est zéro.
6. **Distance (km / milles)**
:: L'unité par défaut est km.
:: La distance parcourue pendant l'exercice est indiquée avec une précision de deux décimales jusqu'à 9.99 km (ou milles), et d'une décimale jusqu'à 99.9.

TRANSPORT ET RANGEMENT ::

L'appareil est facile à déplacer sur ses roulettes de transport. Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

Tenez-vous derrière le vélo. Attrapez la selle d'une main et le guidon de l'autre puis mettez un pied sur le support arrière. Basculez l'appareil pour qu'il repose sur ses roulettes de transport. Déplacez votre vélo en le faisant rouler sur ses roulettes de transport. Reposez le vélo, en restant toujours derrière, tout en maintenant le guidon.

Si le vélo d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale.

Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

MAINTENANCE ::

L'appareil ne requiert qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont bien serrés.

- :: Après vous être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu doux et absorbant. La sueur cause de la corrosion : nous recommandons donc que vous protégiez toutes les surfaces de métal extérieures avec de l'huile Téflon ou de la cire de voiture. N'utilisez pas de détergent.
- :: Le frein magnétique est basé sur la résistance magnétique; le niveau de résistance est électroniquement mesuré et indiqué en watt sur l'affichage. Par conséquent votre appareil n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon les instructions de ce mode d'emploi.

Le texte «LO BAT» sur l'écran indique que vous faudra changer les piles. Pour cela, retirez les six vis de fixation sur le dessus de l'unité des compteurs. Soulevez avec précaution le dessus de l'unité des compteurs, coupez la bande des piles et enlevez les piles usagées. Remplacez-les par les piles neuves (3 x 1.5 V AA) et remettez le dessus de l'unité des compteurs en place.

ATTENTION ! Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des pannes peuvent survenir du fait de tel ou tel composant. Dans la plupart des cas, il est inutile d'envoyer tout l'appareil en réparation, il suffit de changer la pièce défectueuse. En cas de mauvais fonctionnement de l'équipement, contactez immédiatement votre distributeur. Indiquez toujours le modèle et le numéro de série de l'appareil (pour ce numéro, voir la page interne de la couverture). Indiquez aussi la nature du problème, les conditions d'utilisation et la date d'achat.

En cas de mauvais fonctionnement de l'unité des compteurs, procédez comme suit : Retirez les six vis de fixation sur le dessus de l'interface. Soulevez avec précaution le dessus de l'interface afin de voir la connexion. Pour retirer le fil de la connexion, appuyez sur le clip et tirez. Faites attention à ce que le fil ne tombe pas à l'intérieur du tube. Si la partie inférieure de l'interface est endommagée, enlevez-la en retirant ses deux vis de fixation. Faites parvenir les pièces défectueuses à votre distributeur. Avant de remettre en place le dessus de l'interface, n'oubliez pas de réenfoncer le fil dans son orifice.

Si vous avez besoin des pièces de rechange, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce nécessaire. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

DIMENSIONS ::

Longueur	96 cm	Hauteur	124 cm
Largeur	69 cm	Poids	35 kg

Tous les modèles Tunturi et les interfaces utilisateur répondent aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Tous les ergomètres Tunturi répondent aux normes de sécurité et de précision EN (Classe A, EN-957, paragraphe 1 et 5).

CONSEILS ::

A PROPOS DE VOTRE SANTE

- :: Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements. Faites tous vos mouvements tranquillement, en prenant votre temps et sans à-coups.

A PROPOS DU LOCAL

- :: Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

- :: Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
- :: L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- :: Protégez l'interface d'une exposition excessive au soleil. Protégez l'interface aussi de tout contact avec l'eau.
- :: Prenez toujours appui sur le guidon pour monter et descendre de l'appareil.
- :: Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
- :: Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.



ATTENTION ! Suivez très scrupuleusement les instructions pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. S'il est procédé sur l'appareil à des mesures autres que celles conseillées et expressément approuvées par Tunturi Oy Ltd, celui-ci ne doit pas être utilisé !

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

Este manual es una parte esencial de su equipo de ejercicio. Léalo atentamente antes del montaje, uso o mantenimiento del mismo. Guarde este manual en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

- :: Antes de iniciar cualquier entrenamiento, consulte a un médico para que revise su estado de salud.
- :: Si siente náuseas, mareos u otros síntomas anormales mientras hace ejercicio, pare inmediatamente y consulte a su médico.
- :: Este equipo no se debe usar a la intemperie. El equipo tolera una temperatura ambiente de entre + 10° C y + 35°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %. 
- :: Coloque el equipo sobre una superficie firme, nivelada y protegida.
- :: Este equipo se puede usar en casa.
- :: Antes de empezar a usar el equipo, asegúrese de que funciona correctamente en todos sus aspectos. No use el equipo si está averiado.
- :: No intente hacer ninguna operación de mantenimiento o ajuste que no esté descrita en esta guía. Todos los demás trabajos de mantenimiento y reparación deben confiarse a un profesional familiarizado con el mantenimiento de aparatos electromecánicos y autorizado por las leyes del país para realizar trabajos de reparación y mantenimiento. Siga siempre las instrucciones de mantenimiento.
- :: El freno **electromagnético** crea un campo magnético que puede dañar al mecanismo de un reloj o la banda magnética de una tarjeta de crédito si entran en contacto directo con dicho campo. 
- :: Pulse las teclas con la yema del dedo. Las uñas pueden dañar la membrana de plástico.
- :: Este equipo no debe ser usado por personas que pesen más de 135 kg.

¡BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO!

Su elección demuestra que usted está realmente dispuesto a invertir en su bienestar y estado físico y que sabe apreciar la alta calidad y el estilo. Con su equipo de entrenamiento Tunturi ha elegido usted un producto de alta calidad, seguro y motivador. Sea cual sea su objetivo de entrenamiento, puede estar seguro de que este equipo le ayudará a conseguirlo.

MONTAJE ::

Empiece por desembalar el equipo y compruebe si están todas las piezas siguientes (**FIGURA 1**):

1. Cuadro
2. Soporte trasero
3. Tapas de plástico (2) del soporte delantero
4. Manillar/interfaz
5. Sensor para medita del pulso en la oreja
6. Juego de herramientas de montaje (piezas han marcado con * en la lista)

Si hubiera algún problema, póngase en contacto con su distribuidor Tunturi.

El paquete incluye una bolsa de silicato para absorber la humedad durante el almacenaje y el transporte. Una vez desembalado el equipo, tire la bolsa.

Las direcciones izquierda, derecha, delante o detrás son desde la posición de ejercicio. Las Figuras a las que se refiere el texto aparecen en el desplegable al fina de este manual.

El montaje del equipo se realiza de la siguiente manera:

SOPORTES (FIGURAS 2 Y 3)

- :: Coloque el soporte trasero bajo el cuadro y sujételo con dos pernos hexagonales y arandelas.
- :: Incline la bici hacia atrás hasta apoyarla sobre el soporte trasero y el sillín. Coloque las tapas de plástico en su lugar en los extremos del soporte delantero. Vuelva a poner la bici derecha.

MANILLAR (FIGURAS 4 Y 5)

- :: Deje al descubierto el cable que sale del tubo del cuadro quitando la cinta que lo cubre. Conéctelo al conector que hay en el tubo de soporte del manillar. Compruebe si ha quedado bien sujeto, tirando suavemente del cable.
- :: Atornille el cable con cuidado dentro del tubo del cuadro y meta el tubo de soporte del manillar en el agujero que lleva el cuadro, de modo que los pernos de sujeción queden en la parte delantera del tubo.
- :: **¡ATENCIÓN!** Para apretar los pernos a través de los agujeros del tubo, use la llave Allen que se suministra. Apriete los tornillos haciéndolos girar a izquierdas.
- :: Arranque la cinta que protege las baterías del lado izquierdo del contador. El contador se activará ahora.
- :: Quite la película protectora que lleva la pantalla.

AJUSTES ::

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN Y DE LA POSICIÓN PARA EJERCICIO

La altura del sillín se debe situar de modo que el talón del pie toque el pedal con la pierna recta y el pedal en su punto más bajo. Para levantar o bajar el sillín:

Gire primero el pomo de bloqueo una vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj. Tire después del pomo de bloqueo hacia fuera hasta que el tubo del sillín se pueda subir y bajar fácilmente. Una vez colocado el sillín a la altura deseada, suelte el pomo y el sillín quedará bloqueado. Apriete el sillín girando el pomo en sentido de las agujas del reloj. **¡ATENCIÓN!** Antes de empezar el ejercicio, compruebe siempre si el pomo de bloqueo del sillín está bien apretado.

El tubo del sillín lleva una escala que le ayudará a recordar la altura que le resulta más cómoda. El sillín se puede inclinar hacia delante o hacia atrás haciendo girar el anillo de ajuste verde situado debajo del mismo. Girando el anillo a derechas, el sillín se inclina hacia delante y hacia atrás girándolo a izquierdas. No trate de ajustar la inclinación del sillín estando sentado: el anillo no gira.

AJUSTE DEL MANILLAR

Afloje el pomo gris situado en la parte delantera del manillar y ajuste su posición hasta que se sienta cómodo. Vuelva a apretar con cuidado el pomo gris.

PEDALES

Ajuste la tensión de las correas colocando el agujero adecuado sobre el retén desde abajo y tirando con fuerza hacia arriba. Las correas pueden estar relativamente fuertes, sobre todo si el equipo es nuevo.

RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírelo a izquierdas (hacia el signo -). La escala que hay sobre el pomo (0-8) le permite recordar la resistencia más adecuada.

EJERCICIOS CON SU MAQUINA TUNTURI ::

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenándose al nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Calcule primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, cuando ya no aumentan las pulsaciones al aumentar el esfuerzo. Si usted no conoce ese ritmo máximo, use como guía la siguiente fórmula:

Mujeres: 226 menos su edad Hombres: 220 menos su edad

Estos son valores medios y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye por término medio un punto por año. Si usted pertenece a un grupo de riesgo, solicite a su médico que le indique cuál es su ritmo cardíaco máximo.

Para ayudarle a conseguir su objetivo de entrenamiento, hemos definido tres zonas distintas de ritmo cardíaco:

Principiantes: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

Este ritmo es también recomendable para los que tratan de reducir su peso, convalecientes y personas que lleven mucho tiempo sin hacer ejercicio. Se recomienda tres sesiones semanales de media hora como mínimo cada una.

Entrenamiento: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Este ritmo es perfecto para mantener y mejorar el estado físico. Deberá ejercitarse un mínimo de 30 minutos por lo menos durante tres veces por semana. Para mejorar aún más su estado físico, aumente la frecuencia o el esfuerzo pero no los dos al mismo tiempo.

Entrenamiento activo: 70-80 % de ritmo cardíaco máximo

Este nivel de ejercicio sólo es adecuado para los que se encuentran en perfecta forma y lleven realizando ejercicios desde hace mucho tiempo.

MEDIDA DEL PULSO ::

1. Meta el conector del sensor de oreja en el del contador.
2. Sujete el sensor en el lóbulo de la oreja.
3. Sujete el cable del sensor a la camiseta con el clip que se suministra. De este modo evitará que se muevan el sensor y el cable y que la medida del pulso se altere.

Si tiene problemas con la medida del pulso:

- :: En vez de las pulsaciones, en la pantalla aparece —.
- :: Compruebe si funciona el sensor cuando no pedalea.
- :: Trate de medir el pulso en la superficie interior de la oreja o en la punta de un dedo.
- :: Active la circulación en el lóbulo de la oreja frotándolo con los dedos.
- :: Si el pulso supera las 150 pulsaciones/minuto, puede que la medida se vea afectada por el aumento de la circulación.
- :: A veces, una luz potente próxima al usuario puede causar problemas. Póngase en sensor en el otro lado del lóbulo.

Mantenga limpio el sensor. Límpielo después de usarlo con un paño húmedo y séquelo con cuidado.

Puede adquirir en su proveedor de Tunturi un cinturón de ritmo cardíaco como accesorio. Recomendamos este cinturón porque es muy fiable.

CONTADOR ::

RESET

Para poner a cero los valores de la pantalla, pulse la tecla Reset.

SET

Para fijar las unidades de medida, pulse la tecla Set durante 2 segundos.

- :: Las unidades por defecto son rpm, km y kcal.
- :: Para cambiar esas unidades, pulse las teclas - o + hasta que aparezca la unidad que desee.
- :: Puede medir la velocidad en revoluciones de los pedales por minuto (rpm), kilómetros por hora (km/h) o millas por hora (mph). Puede medir el consumo de energía en kilocalorías (kcal) o kilojulios (kJ).
- :: Además de las rpm, puede medir la distancia en kilómetros (km) o millas. Si elige km/h, automáticamente la distancia se mide en km. Si elige millas (mph), la distancia se mide en millas.
- :: La interfaz de usuario vuelve automáticamente a la pantalla principal a los 5 segundos de pulsar las teclas - o +.
- :: Para salir de esta función sin guardar los valores, pulse Reset. Al hacerlo, se ponen a cero los valores de la pantalla principal.



PANTALLA ::

Cuando enciende el contador, aparecen en su pantalla los siguientes parámetros de ejercicio:

1. **Eficacia (W)**
:: Esta cifra indica la eficacia del ejercicio en vatios, que depende de la velocidad de pedaleo y de la resistencia programada.
2. **Consumo de energía (kcal / kJ)**
:: Presenta el consumo acumulado de energía (0-999). El valor por defecto es kcal.
3. **Velocidad (rpm / km/h / mph)**
:: El valor por defecto es rpm (revoluciones de los pedales por minuto).
4. **Pulso**
:: Para esta medida se requiere un cinturón y transmisor del ritmo cardíaco o sensor del pulso.
:: Si la interfaz de usuario no recibe señal del ritmo cardíaco, en vez de un número aparece en pantalla —.

¡ATENCIÓN! Si utiliza un cinturón con transmisor de ritmo cardíaco, desconecte siempre el sensor de la oreja. Si no, podría interferir con la transmisión del ritmo cardíaco.

5. **Tiempo**
:: Indica el tiempo transcurrido de ejercicio de 0:00 a 59:59 minutos en pasos de 1 segundo y de 1:00 a 10:00 horas, en pasos de 1 minuto.
:: Esta pantalla no funciona cuando la velocidad es 0.
6. **Distancia (km/millas)**
:: El valor por defecto es km.
:: Indica la distancia recorrida durante el ejercicio en km (millas) con dos cifras decimales hasta 9.99 km (o millas) y con un decimal hasta 99.9.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO ::

Cuando transporte o mueva el equipo siga estas instrucciones para que, al levantarlo correctamente, no sufra daños en la espalda u otros accidentes:

- :: Colóquese de pie detrás de la máquina.
- :: Sujete el sillín con una mano y el manillar con la otra. Coloque un pie sobre el soporte trasero.
- :: Inclíne la máquina hasta que se apoye sobre las ruedas de transporte.
- :: Mueva la máquina haciéndola rodar sobre las ruedas.
- :: Baje la máquina sosteniéndola por el manillar y manteniéndose todo el tiempo detrás de ella.

Si no usa la máquina durante un largo periodo, la correa de transmisión se puede deformar, dando lugar a un pedaleo algo irregular. No obstante, ese efecto desaparece tras algunos minutos de uso y la correa recupera su forma original.

Para que la máquina funcione bien, guárdela en un lugar seco donde la temperatura no varíe mucho y protéjala del polvo.

MANTENIMIENTO ::

Este equipo necesita muy poco mantenimiento. No obstante, compruebe de vez en cuando si todos los pernos y tuercas están bien apretados.

- :: Tras el ejercicio, limpie la máquina con un paño suave y absorbente. El sudor puede causar corrosión. Por tanto, le recomendamos que proteja todas las superficies metálicas expuestas con teflón o cera de carrocerías. No use disolventes.
- :: El freno magnético funciona por resistencia magnética. El nivel de resistencia se mide electrónicamente y aparece en watios en la pantalla. A causa del sistema de medida, no es necesario recalibrar el ergómetro Tunturi cuando se monta, se revisa o se usa siguiendo las instrucciones de este manual.

El texto LO BAT en la pantalla indica que usted debe cambiar las pilas. Afloje los seis tornillos de la parte superior del contador. Abra la parte superior con cuidado, corte la venda de las pilas y saque las pilas viejas. Coloque tres pilas nuevas de 1.5 V (tamaño AA) y vuelva a poner la parte superior del contador.

¡ATENCIÓN! A pesar de nuestros continuos controles de calidad, el equipo puede presentar defectos o fallos debidos a algún componente. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, pues basta con cambiar la pieza defectuosa. Si su equipo no funciona correctamente durante el uso, póngase inmediatamente en contacto con su proveedor Tunturi. Indique siempre el modelo y número de serie, que está situado en un adhesivo dentro de la tapa. Indique también el tipo de problema, el estado de uso de su máquina y la fecha de compra.

Si la pantalla funciona mal, haga lo siguiente:

Afloje los seis tornillos de la parte superior del contador. Levante con cuidado la tapa y gírela hasta que quede a la vista la unión del cable. Quite la unión apretando la palanca contra el cable y tirando del conector. Tenga cuidado para que el cable no caiga dentro del tubo. Si está dañada la parte inferior de la interfaz de usuario, quítela desatornillando los dos tornillos de su base. Debe enviar las piezas defectuosas a su proveedor de Tunturi. Cuando vuelva a poner la tapa de la interfaz de usuario, compruebe si el cable del contador está bien sujeto tirando de él suavemente.



Si necesita piezas de repuesto para su equipo, póngase en contacto con su proveedor indicándole el modelo, número de serie de su máquina y número de la pieza que necesita, según la lista de piezas que aparece al final de este manual.

DATOS TÉCNICOS ::

Longitud	96 cm	Altura	124 cm
Anchura	69 cm	Peso	35 kg

Todos los modelos e interfaces de usuario Tunturi cumplen los requisitos de las directivas de la UE sobre compatibilidad electromagnética, EMC (89/336/EEC) y de los equipos eléctricos diseñados para usarlos dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por tanto, esta máquina lleva la etiqueta CE.

Todos los ergómetros Tunturi cumplen las normas de precisión y seguridad CEN (Clase A, EN-957, Partes 1 y 5).

CONSEJOS ::

SOBRE SU SALUD

- :: Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y termine cada sesión con ejercicios de estiramiento.

SOBRE EL LUGAR DE EJERCICIO

- :: Procure que el lugar donde haga ejercicio esté bien ventilado. Para evitar resfriados, no haga ejercicios en medio de corrientes de aire.

SOBRE EL USO DEL EQUIPO

- :: Si permite a los niños utilizar equipos de ejercicio, debe hacerse bajo la supervisión de un adulto y tras haberles enseñado a usarlos adecuadamente, teniendo en cuenta la edad física y mental de los niños y su personalidad.
- :: Esta máquina sólo se puede utilizar por una persona cada vez.
- :: Proteja la interfaz de usuario de la excesiva luz solar y no permita que esté en contacto con el agua.
- :: Apóyese en el manillar cuando suba o baje de la bicicleta.
- :: Lleve ropa y calzado adecuado siempre que haga ejercicio.
- :: No acerque las manos a las partes móviles de la máquina.


¡ATENCIÓN! Deben seguirse estrictamente estas instrucciones para el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. La garantía no cubre daños debidos al incumplimiento de las instrucciones de montaje, ajuste y mantenimiento de este manual. El usuario no está autorizado a hacer ningún cambio o modificación que no estén expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd.

Debido a nuestro continuo programa de desarrollo del producto, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

¡Le deseamos muchas agradables sesiones de ejercicio con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi!

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi-trainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdát u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

- :: Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.
- :: Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.
-  :: Gebruik de trainer alleen binnenhuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen + 10° C en + 35° C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- :: Plaats de apparatuur op een aparte beschermende en op een zo vlak mogelijke ondergrond.
- :: De trainer is voor thuis te gebruiken.
- :: Zorg ervoor dat het apparaat 100 % correct functioneert, vóór u met trainen begint. Train niet op slecht functionerende apparatuur. Gebruik de apparatuur niet als de beschermkappen gedemonteerd zijn.
- :: Pleeg geen ander onderhoud en probeer geen andere instellingen van de apparatuur dan in deze gids beschreven. Wendt u voor reparaties en ander onderhoud dan in deze gids omschreven, tot uw Tunturi-dealer of Tunturi B.V. zelf. De instructies in deze gids dienen zorgvuldig te worden gevolgd.
- :: De magnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten.
- :: Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- :: De apparatuur kan niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 135 kg.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI-FITNESSTRAINING!

De keus die u gemaakt heeft laat zien dat u echt wilt investeren in uw welzijn en conditie en dat u een hoge kwaliteit en stijl waardeert. Met de keus voor Tunturi-fitnessapparatuur heeft u gekozen voor een kwalitatief hoogstaande, veilige en motiverende trainingspartner. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn er van overtuigd dat u het met deze apparatuur bereikt.

HET MONTEREN ::

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Achtersteun
3. Kunststof voorsteunen (2)
4. Stuurkolom met monitor
5. Oorsensor
6. Montagegereedschap (met * in de onderdelenlijst)

Neem bij problemen contact op met uw Tunturi-dealer.

De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer weggegooid worden.

De instructies links, rechts, voor en achter zijn bepaald zittend op de fiets. De illustraties die in de tekst worden genoemd, vindt u achter in deze gids, op de uitklappagina.

Monteer de fietsergometer als volgt:

VOOR- EN ACHTERSTEUN (ILLUSTRATIES 1 EN 2)

- :: Plaats de achtersteun onder het achterste deel van het frame en bevestig de steun met de twee bouten en ringen.
- :: Kantel de fietstrainer zodat hij op de achtersteun en het zadel staat. Schuif de twee grijze doppen op de einden van de voorsteun en zet de fietstrainer weer in de normale stand.

STUURKOLOM (ILLUSTRATIES 3 EN 4)

- :: Verwijder het plankband van het frame en leg zo de kabel die uit het frame komt vrij. Verbind de kabel vervolgens zorgvuldig in de stuurkolom. Trek voorzichtig aan de kabel om te controleren of het verbindingsstuk stevig vastzit.
- :: Berg de kabel voorzichtig in het frame weg en bevestig de stuurkolom op het frame zodat de inbusbouten aan de voorkant zijn geplaatst. Let op at de kabel niet wordt afgeklemd!
- :: Met de bijgevoegde inbusleutel draait u de beide inbusbouten door de gaatjes van de stuurkolom heen vast. Niet te strak maar wel spelingvrij, aandraaien. **Belangrijk:** De inbusbouten zijn reeds in de stuurkolom voorgemonteerd en nadat u het stuur geplaatst heeft, zet u het stuur vast door de inbusbouten tegen de richting van de klok in, vast te draaien. De inbusbouten dus niet demonteren!
- :: Trek voorzichtig de beschermende band van batterijen links van de monitor af.
- :: Trek voorzichtig de beschermende folie zijwaarts van het display af.

HET INSTELLEN ::

JUISTE ZADELAFSTELLING EN TRAININGSHOUDING

Om het zadel hoger of lager te zetten: Draai eerst de vergrendelknop één slag los. Trek hierna de vergrendelknop uit en ondersteun het zadel met de andere hand zo, dat het zadel vrij omhoog en naar beneden kan worden geschoven. Heeft het zadel de juiste hoogte, laat dan de knop los. U hoort de vergrendeling vast klikken. Het zadel is nu op de juiste hoogte vergrendeld. Draai de vergrendelknop weer vast. **BELANGRIJK!** Controleer altijd, vóór u met trainen begint, of de vergrendelknop goed is vastgedraaid!

Door middel van de schaalverdeling die is aangebracht op de zadelstang, kunt u gemakkelijk onthouden wat voor u de juiste hoogte van het zadel is. Voor een juiste trainingshouding kan het zadel ook vóórover- en achterover-hellen. Wilt u het zadel meer vóórover laten hellen, draai dan de groene instelring onder het zadel linksom. Voor het laten achteroverhellen van het zadel, draait u de groene ring onder het zadel rechtsom. Met een correct ingesteld zadel verhoogt u het comfort tijdens het trainen. Verander de instelling van het zadel nooit terwijl u op het zadel zit. De groene ring kan dan niet draaien.

STUURINSTELLING

Draai de grijze knop voor op het stuur los en zet het stuur in de stand die voor u het meest comfortabel aanvoelt. Draai de knop goed vast.

PEDALEN

Bepaal hoe strak de riempjes moeten zitten, kies het juiste gaatje in het riempje en trek het met enige kracht omhoog. Vooral als het apparaat nieuw is, kost het vastzetten van de riempjes enige moeite.

TRAPWEERSTAND

De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting de draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 0-8 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden.

FITNESSTRAINING ::

Wat uw doelstelling, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij méér inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

Vrouwen: 226 minus de leeftijd Mannen: 220 minus de leeftijd

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag.

Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslagniveaus geselecteerd.

Beginner: 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van ten minste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.


Gemiddelde sporter: 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

Gevorderde sporter: 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie training.

HARTSLAGZONES EN -METING ::

- 
1. Druk de stekker van de oorsensor in het minicontact links van de monitor.
 2. Plaats de oorsensor. De sensor kan gebruikt worden aan de oorlel, of nog beter, in de oorschelp.
 3. Bevestig de kraagclip aan kraag of shirt. Dit voorkomt bewegingen en storingen van de sensor tijdens het gebruik.

Bij problemen met de hartslagmeting in het oor:

- :: In plaats van de hartslag wordt - - weergegeven:
 - Controleer of de sensor werkt, zonder dat u fietst.
 - Controleer of de sensor in de oorschelp of op het puntje van uw vinger wel werkt.
- :: Masseer het oorlelletje om de bloedcirculatie te verbeteren.
- :: Als de hartslagwaarde hoger dan 150 slagen/min wordt, kan de meting door de versnelde circulatie nadelig beïnvloed worden.
- :: Een sterke lichtbron in de directe omgeving van de gebruiker kan storingen veroorzaken. Draai de sensor dan om.

Na ieder gebruik de sensor met een vochtige doek reinigen en goed afdrogen.

Betrouwbare borstbanden zijn los verkrijgbaar bij uw Tunturi-dealer.

INTERFACE ::




RESET

Met de toets **Reset** herstelt u alle waarden op het display.



SET

Druk op de **Set** toets gedurende 2 seconden om de meeteenheden in te stellen.

- :: Standaard worden de eenheden rpm, km en kcal gebruikt.
 - :: Wijzig de eenheden door op de toetsen - of + te drukken totdat de gewenste eenheid wordt weergegeven.
 - :: Voor het instellen van de snelheid kunt u kiezen uit omwentelingen per minuut (rpm), kilometer per uur (km/h) of mijl per uur (mph). Het energieverbruik kan in kilocalorieën (kcal) of kilojoules (kJ) worden weergegeven.
 - :: Naast rpm kan de afstand ook in kilometers (km) of mijlen worden weergegeven. Als u voor de snelheid km/h heeft geselecteerd, wordt de afstand automatisch in km weergegeven; als u voor de snelheid mph heeft geselecteerd, wordt de afstand in mijlen weergegeven.
 - :: 5 seconden nadat voor het laatst op de toets - of + is gedrukt, schakelt de interface automatisch terug naar het hoofdmenu.
 - :: Druk op **Reset** om de instellingsfunctie te verlaten zonder wijzigingen op te slaan. Hiermee worden de gegevens van het hoofdmenu teruggezet.
- 

HOOFDMENU ::

Als u de interface inschakelt, wordt het scherm met alle trainingswaarden weergegeven:

1. **Intensiteit (W)**
:: Het cijfer geeft de trainingsintensiteit in watt aan en wordt berekend op basis van de trapsnelheid en de inspanning instelling.
2. **Energieverbruik (kcal / kJ)**
:: Geeft het totale energieverbruik weer (0-999); de standaardinstelling is kcal.
3. **Snelheid (rpm / km/h / mph)**
:: De standaardinstelling is rpm (pedaalomwentelingen per minuut).
4. **Hartslag**
:: Borstband of een oorsensor is vereist.
:: Als de hartslagmeting niet wordt gebruikt, wordt er - - in plaats van de hartslag weergegeven.

BELANGRIJK! Verwijder altijd de oorsensor van de interface als u een borstband gebruikt. De oorsensor verstoort de meting van de hartslag.

5. **Tijd**
:: Geeft de verstreken trainingstijd weer in minuten en seconden (0:00 - 59:59) en in uren en minuten (1:00 tot en met 10:00).
:: De tijdweergave stopt zodra de snelheid naar nul is teruggelopen.
6. **Afstand (km / mijlen)**
:: De standaardinstelling is km.
:: Geeft de afstand weer die tijdens de training is afgelegd in km (of mijlen) met twee decimalen tot en met 9,99 km en met één decimaal tot en met 99,9 km.

VERPLAATSEN ::

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat kan rugletsel veroorzaken. Ga achter het apparaat staan. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun. Kantel het apparaat zo dat het op de transportwieltjes rust. Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek. Laat het apparaat langzaam zakken. Houd daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, kan het gebeuren dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het fietsen, als u weer opnieuw gaat trainen. Na enige tijd fietsen krijgt de transmissieriem echter zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel ne verloop van tijd verdwijnen.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

ONDERHOUD ::

Het apparaat heeft slechts minimaal onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vastzitten.

- :: U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen. De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen door ze te behandelen met een car wax of teflonolie.
- :: Het magnetische-weerstandssysteem is gebaseerd op het opwekken van magnetische kracht. Het weerstandsniveau en de veranderingen daarvan worden gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in watt. Dankzij dit meetsysteem hoeft uw Tunturi-fietsergometer niet opnieuw te worden gekalibreerd wanneer hij gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt volgens de instructies in deze handleiding.

Als het display LO BAT toont, zijn de batterijen aan vervanging toe. Draai de 6 schroeven boven op de monitor los. Licht de bovenkant voorzichtig op en verwijder de spanband en de batterijen. Plaats 3 nieuwe 1.5 V AA

batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de fietsergometer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de apparatuur, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi-dealer. Vermeld daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi-trainer, het soort probleem, de gebruiksomstandigheden en de aankoopdatum.

Ga bij monitorstoringen als volgt te werk:

Draai de 6 schroeven boven op de interface los. Licht de bovenkant voorzichtig op totdat de kabelaansluiting vrij is. Duw om het verbindingsstuk los te koppelen het palletje in de richting van de kabel en trek de kabelplug eruit. Let op dat de kabel niet in de stang valt. Als de onderkant van de interface is beschadigd, haalt u deze eruit door de 2 schroeven aan de onderkant los te schroeven. Stuur defecte onderdelen naar uw Tunturi-dealer op. Controleer, wanneer de bovenkant van de interface weer op zijn plaats zit, of de meterkabel goed is vastgezet door voorzichtig aan het verbindingsstuk te trekken.

U kunt onderdelen voor uw apparaat bij uw Tunturi-dealer kopen. Neem contact op met uw Tunturi-dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst.

TECHNISCHE GEGEVENS ::

Lengte	96 cm	Hoogte	124 cm
Breedte	69 cm	Gewicht	35 kg

Alle Tunturi-modellen en interfaces voldoen aan de eisen van de Europese EMC-richtlijnen betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEG) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEG). Daarom is dit product voorzien van het CE-label.

Alle Tunturi-ergometers voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm A, EN-957, deel 1 en 5).

BELANGRIJKE TIPS ::

OVER UW GEZONDHEID

- :: Begin en eindig uw training met enkele strekoefeningen. Zo voorkomt u spierpijn.

OVER DE RUIMTE WAAR U TRAIKT

- :: Zorg ervoor dat de ruimte waar u traint goed geventileerd wordt, maar dat het er niet tocht.

OVER HET GEBRUIK VAN DE APPARATUUR

- :: Natuurlijk is fitnessapparatuur geen speelgoed. Ouders of volwassenen die verantwoordelijk zijn voor kinderen, moeten zich altijd realiseren dat de speelsheid en nieuwsgierigheid van kinderen kan leiden tot situaties waarvoor de apparatuur niet is ontworpen. Gebruik van de apparatuur door kinderen dient daarom bij voorkeur plaats te vinden onder toezicht van een volwassene.
- :: De apparatuur mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- :: De monitor mag niet aan direct zonlicht blootgesteld worden. De monitor mag niet nat worden.
- :: Houdt u zich bij het op- en afstappen vast aan het stuur.
- :: Draag kleding en schoenen die geschikt zijn voor trainen.
- :: Houd uw handen uit de buurt van draaiende delen.

BELANGRIJK! Bij het monteren, het onderhoud en het gebruik dienen de instructies in deze handleiding zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd, anders vervalt de garantie. Na veranderingen of wijzigingen die niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, komt de productaansprakelijkheid van Tunturi Oy Ltd geheel te vervallen. In verband met ons beleid van voortdurende productinnovatie is Tunturi gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

In verband met ons beleid van voortdurende productinnovatie, is Tunturi gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi-trainingspartner!

varaosat

räjätyskuva

viimeinen varsinainen sivu